「個人形象管理」教學活動設計—面試我最行

438-459

臺北市立第一女子高級中學　李佩明

壹、設計理念

一、為整合現行普通高中家政課程標準內容之「穿著的藝術」、「青年身心發展與適應」、「生活禮儀」等主題及項目，使課程設計更具整體性及實用性。

二、為整合 95 暫綱家政課程綱要內容之「個人形象管理」、「服飾與文化」、「服飾計畫」及「服飾管理」等主題，作為教師設計新課程時的參考。

三、透過課程統整設計達成「增進個人現代生活知能與解決問題的能力」以及「培養自立與生涯發展的能力，積極面對生活挑戰」兩大重要目標。

四、從生活中尋找實用的主題~以「面試」為例，將理論的內容透過脈絡性整理設計發展成一完整而活用的課程，期能在高三推甄或申請入學時，預先提供摩擬練習之效；並有益於未來生涯發展的認識。

五、將表演藝術融入課程活動設計，從學生需求出發，透過面試演示的過程，刺激學生思考、想像、組織等能力的發展，培養學生的創造力，教師獲致創新教學的成就感。

六、尋求科際課程統整的可行性，嘗試將家政課程與生涯發展課程及美術課程內容做整合連結，以減輕學生的負擔，使各科的學習內容能相互關聯，並引入實際的生活場面，進而提升整體應用之成效。

貳、教學目標

一、了解個人形象管理的內涵及重要性。

二、能將服裝色彩、合宜的服裝搭配、生活禮儀等單元內容實際運用展現於生活中。

三、透過對自我性向的了解，提早對未來生涯發展作規劃與準備。

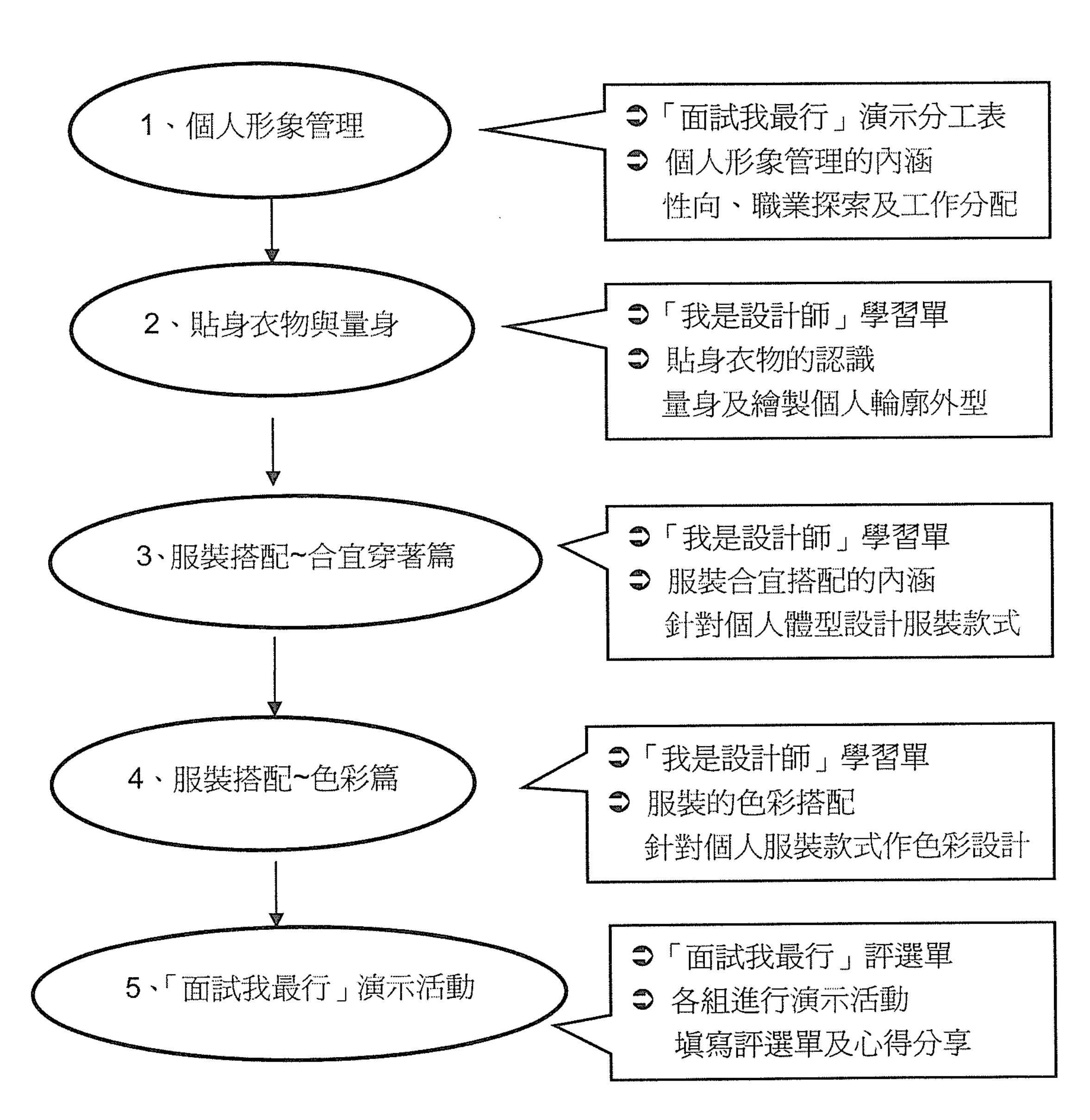
四、藉由資源的蒐集管理以及團體的互助合作，體會資源共享及群策群力的效益及可貴。

五、經由「面試我最行」演示活動，達成「表達、溝通與分享」、「欣賞、表現與創新」能力的培養。

叁、教學設計

一、教學設計簡介：

下方左項為課程主題及進行順序，右項為輔助學習單及實施內容重點。



二、課程實施對象為高一學生，以配合其高一生涯輔導課程以及作為高二選組時參考。

三、每項課程主題實施時間為兩節課，可因選用教材內容多寡而增減。

肆、教學實施

一、個人形象管理

(一) 課程內容

1、個人形象管理的內涵及重要性，「形象」就是一個人給外界的整體印象，包括髮型、彩妝、服裝搭配、口語表達、禮儀等；體認形象管理不會增加個人的專業，但能幫助其專業被看到。

2、亞伯特·馬布蘭（Albert Mebrabian）提出的「7/38/55 定律」指出，通常在看待一個人的時候，只有 7%著重於講話內容，38%著重在表達方式，高達 55%的比重，取決於這個人的外表看起來夠不夠「專業」。指導學生從生活中觀察及引證。

3、個人形象設計可先從職業類別、工作的職位、個人專長、興趣、偏愛的顏色、期待給予他人的印象等作特質的分析，進而做個人特質的展現。

4、從下列六大職業類別：財務／經濟、法律／會計、媒體／出版／旅遊、藝術／設計、科技／工程、醫護／公教，各組選定一種職業類別作面試演示主題。

5、提示學生接下來所學的單元「服裝搭配」，可將所學實地應用於面試時合宜服裝的展現。

6、配合生涯輔導課程「認識自己」單元所做「大學多元入學興趣量表」實施，了解個人興趣發展並作為未來選組參考；結合「職業訪談」活動，利用身邊可尋得的資源，如家人或親朋的就業

經驗、網路搜尋資料等，了解各組負責演示行業類別所需專業知能及選才重點，作爲演示時的劇情安排參考。

7、提供面試求職等相關資料，如「面試必考題精解」、「面試服裝儀容一把罩」、「新鮮人面試完全致勝守則」、「必勝履歷表」、「自傳寫作秘招」、「新鮮人求職十大守則」、「成功職涯十大要件」、「企業愛用的新鮮人」、「企業最怕用的 10 種新鮮人」等資料供學生面試演示時參考。

（二）輔助學習單：「面試我最行」演示分工表(見附件一)，包括演示資料及演示分工表兩部份，演示資料包括：行業類別、造型重點、面試題目、演示精彩預告等，依此指導學生扣緊目標加以準備及循序漸進逐步完成；演示分工包括：面試者、面試官、講評官、編劇、導演、攝影等，藉由分工明確責任歸屬，期能各展才華，進而體驗團隊的力量以及合作的可貴。爲解決學生課後不易覓得共同討論準備的時間問題，可在接下來三週課程中，每次預留十分鐘作爲蒐集資訊、彙整討論及預演練習的時間。

二、貼身衣物與量身

（一）課程內容

1、介紹內衣尺寸計算以及胸圍和罩杯的關係。

2、圖示內衣正確穿法，內衣正確穿著的判斷指引。

3、介紹各種型式內衣的特色及功能性：實用型、品味型、機能型、調整型

4、保養內衣的方法

5、正確量身的要領及實際練習

（二）輔助學習單：「我是設計師」學習單(見附件二)，練習量身體圍度及寬度，建立自我體形概念，並依此繪製個人輪廓外型，供後續課程

單元「服裝搭配」作個人服裝造型設計時之人形。

三、服裝搭配~合宜穿著篇

（一）課程內容

1、合宜穿著應考慮配合氣候、個人特質（年齡、體型、膚色、臉形、個性）、場合以及時間等因素。

2、解釋「視覺錯覺」的意義及運用，用視覺錯覺特性來掩飾身材的缺點，展現優點。實際展現服裝的線條、圖案及色彩對視覺錯覺的影響。

3、配合美術科課程「視覺藝術」的了解，增強對視覺美的感受力，並進而應用在服裝搭配方面。

4、運用服裝搭配的技巧，淡化身體的各個部位身形的缺點，以達到轉移焦點、淡化缺點、強調優點的效果。

（二）輔助學習單：「我是設計師」學習單(見附件二)，依據已繪製的個人輪廓外型，參考所學的服裝款式、線條及圖案對視覺錯覺影響的概念，配合身體的各個部位的身形淡化缺點的運用，爲自己設計一款服裝並將設計理念附註於旁。

四、服裝搭配~色彩篇

（一）課程內容

1、色彩的心理感覺包括：色彩之溫度心理感覺－暖色與寒色、色彩之距離心理感覺－前進色與後退色、色彩之面積心理感覺－膨脹色與收縮色、色彩之重量心理感覺－輕色與重色，介紹其在服裝上的應用及成效。

2、介紹六大服飾色彩的特質及運用，包括黑白灰色、深色、粉彩色、自然色、艷麗色及金銀色。

3、體會色彩的心理語言，並加以運用以彰顯個人的風格與特色。

4、適合自己的顏色之判斷方法，簡介個人適合色彩的春、夏、秋、冬分類法。

5、圖示色彩搭配的技巧，包括無彩色搭配、單色搭配、雙色搭配及多色搭配的秘訣。

（二）輔助學習單：「我是設計師」學習單(見附件二)，將已設計的服裝造型，運用色彩的語言、選擇適合自己的顏色及色彩的搭配技巧作上色練習，完成整個服裝單元的練習作業。

五、進行「面試我最行」演示活動

（一）課程內容

1、課前針對「面試我最行」演示活動作重點提示：上課後十分鐘後開始演示、每組演出含面試過程及面試官講評共計 15 分鐘、請用最高品質的方式欣賞、演示結束後每組請交 5 張照片作班級分享用。

2、強調面試演示學習重點的涵蓋層面：包括服裝搭配、口語表達、社交禮儀及職業認識等。

3、透過演示活動來增強個人「探索與表現」以及「實踐與應用」的能力，鼓勵每一位同學用心演出，全體共同的努力將會提供同學未來甄選或求職面試時的寶貴經驗與對生涯發展的信心。

4、演示完畢發給每人一張「面試我最行」評選單，請同學勾選並書寫心得感想。

（二）輔助學習單：「面試我最行」評選單 (見附件三)， 讓每位同學針對評選項目「最佳面試人」、「最佳面試官」、「最最賣力組」、「最佳編劇組」等勾選最欣賞的兩組，再加以統計，強調除了表達對同學的欣賞外，也要運用批判思考能力，順帶增加學習的趣味性。請同學分享其心得感想並依此作爲教師課程設計及檢討的參考。

六、教學評量建議

(一)「面試我最行」演示分工表：可藉此考核同學是否共同參予，並安排第一週確定行業類別並完成面試題目，第二週確定造型重點，第三週確定劇情發展，第四週預演，以確認第五週能粉墨登場。

(二)「我是設計師」學習單：可藉此考核同學是否依序完成量身、繪製個人輪廓外型、服裝款式設計、服裝色彩設計以及說明設計理念，藉此可了解學生學以致用的程度。

(三)「面試我最行」評選單：可藉此增強學生學習展演動機，訓練批判思考能力以及提升學習活動的樂趣；並藉由學生的心得感想了解其學習歷程的觀感，同時作爲教師教材設計的檢討改進依據。

伍、教學成果

一、從學生在「面試我最行」演示分工表內容上，可了解小組分工以及進度的狀況，讓老師能有效進行督導及必要時給予協助。(參見附件四「面試我最行」演示分工表參考資料)

二、從學生在「我是設計師」學習單的作品呈現，可見其對於自我體型輪廓所做的服裝設計、色彩搭配所展現的創意，透過設計說明可了解其學以致用的能力。(參見附件五「我是設計師」學生作品)

三、藉由「面試我最行」評選單來了解學生學習感受與收穫，歸納整理其心得感想有四大面向：(參見附件六「面試我最行」評選單參考資料)

（一）對於面試有初步的了解，增進對各行各業的認識，感受未來求職競爭激烈的處境，體認充分準備的重要性。

（二）學習到服裝搭配、社交禮儀的技巧，體會儀態談吐、臨場反應的重要。

（三）加深對班級同學的認識與欣賞，感謝同學的賣力準備，讚賞同學的

創意與自信，增進同儕學習的成效，有益於班級向心力的凝聚。

（四）課程安排的活潑有趣，能有助於學習的成效。

四、透過實際演出，學生可從戲劇中，跳脫生硬的說教，取而代之的是深刻體驗及覺察。（參見附件七課程活動照片）（參見附件八課程活動錄影）（參見附件九形象管理課程參考簡報）

陸、省思與建議

一、課程實施後經檢核與反省，確能符合設計理念與達成教學目標，透過主題統整的設計，有效整合數個有脈絡相關的學習單元，使其架構完整、漸次發展，有益於統整學習及應用能力的增強。

二、家政是一門理論與實作並重、強調生活應用與增進問題解決能力的學科，故在課程的設計上以理論做基礎，生活場域爲舞台，透過實作展現所學，經由觀摩相互成長，學生是學習者，也是課程發展的共同參予者；最終達成理論與實務融合，能在生活中靈活應用的目標。

三、課程設計的創意、活潑與動靜相兼，確能有效提高學生學習動機與操作的意願，學生透過現學現賣、即知即行、因果立見，學習的成就感將是促使學生自我肯定與再接再厲的原動力。

四、跨學科的統整，能幫助學生學習完整而有系統的知識，避免學科間內容的疊床架屋，有效節省學習時間與精力，確是值得教師們努力的方向；但在運籌規劃之初，建議教師們要克服學科的本位思維，建立彼此合作的信賴基礎，尋求共同討論的時間，慎選適合發展的單元，全力營造合作成功的契機。

五、95 暫綱實施在即，家政新課程綱要有別於現行課程標準的塊狀式的知識，以生命歷程爲「經」，以生活面向爲「緯」，來建構課程內容。這樣的經緯交錯排列方式，期望能以生命歷程發展與生活議題交織成課程架

構，建議教師們深入探討學生發展階段與所須具備的生活能力，依此做爲架構課程內容的依據，並在實施過程中建立回饋機制，以有效達成培養個人學習與成長、自立與發展、及創造經營新家庭的目標。

柒、參考資料

臺北市政府教育局（民 95）。高中選課輔導手冊（編號：）。臺北市：作者。

提姆.・漢斯（民 93）。面試技巧。臺北市：台視文化公司。

周麗端等（民 92）。高中家政上冊。臺北市：龍騰。

李昀（民 88）。愛美自學方案（一）個人色彩分析 DIY。臺北縣新店市：探索文化。

陳惠娟等（民 85）。高中家政上冊。臺北市：謳馨。

附件一 「面試我最行」演示分工表

面試我最行

➲➲演示資料

項目	內容說明
班級 & 組別	高一________班　　第________組
行業類別	
造型重點	
面試題目	
演示精彩預告	

➲➲演示分工表

工作項目	負責人	備註
面試者		
面試官		
講評官		
編劇		
導演		
攝影		

➲➲每組演出含面試過程及講評共計 15 分鐘

➲➲演示結束後每組請交 3 張照片作班級分享

附件二 「我是設計師」學習單

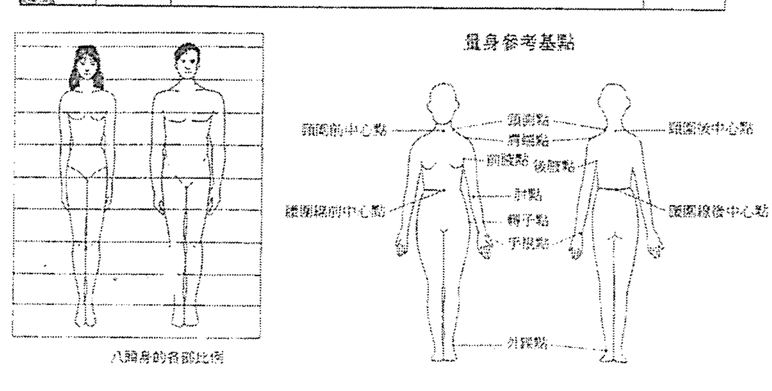
我是　設計師

設計師大名＿＿＿＿ ※＿＿班 ＿＿座號※

個人體型尺寸表

部位		量身方法	個人尺寸（單位：公分）
圍度	頭圍	以布尺從額頭中央經耳上，腦後突出處繞一圈，所得之尺寸。	
	頸圍	布尺繞頸基部一週（經後頸點、側頸點、前頸點），再加兩隻手指之寬分。	
	胸圍	布尺繞經乳峰點，採水平方式貼身量一圈，所得之尺寸。	
	腰圍	以布尺水平繞量臀部以上、胸部以下，最細的地方一圈，所得之尺寸。	
	臀圍	布尺以水平方式繞圍臀部最突出處一圈，所得之尺寸。	
	手腕圍	以布尺在手腕骨處水平繞量一圈，再加上兩隻手指之寬分。	
長度	背長	從後頸點垂直量至腰圍線的尺寸。	
	衣長	從後頸點垂直量經腰圍線按住，再量到衣服所需處之尺寸。	
	袖長	從肩端點經肘關節量至手腕骨處，取袖子所需之尺寸（被量身者手臂自然下垂並略向前彎）。	
	褲長	從側邊腰圍線垂直量至腳之外踝點，所得之尺寸。	
	裙長	從側邊腰圍線量到擬定裙子下擺線處，所得之尺寸。	
寬度	肩寬	從一肩端點經後頸點至另一肩端點之寬度。	
	背寬	在後背處水平測量兩手臂基部間之尺寸。	
	胸寬	在前胸處水平測量兩手臂基部間之尺寸。	

量身參考基點



八頭身的各部比例

附件三 「面試我最行」評選單

面試我最行評選單

高一_____班 第____組 座號____ 姓名____________

評選項目	勾選組別				
	第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組
最佳面試人					
最佳面試官					
最最賣力組					
最佳編劇組					

心得感想：______________________________________

____

____

✂……………………………………………………………………

面試我最行評選單

高一_____班 第____組 座號____ 姓名____________

評選項目	勾選組別				
	第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組
最佳面試人					
最佳面試官					
最最賣力組					
最佳編劇組					

心得感想：______________________________________

____

____

附件四 「面試我最行」演示分工表參考資料之一

面試我最行

演示資料

項目	內容說明
班級 & 組別	高一＿忠＿班　　第＿4.＿組
行業類別	財務金融.
造型重點	老鳥：正經、專業，條紋襯衫、黑裙，高跟鞋. 菜鳥：年輕、有自信，灰裙、高跟鞋、襯衫
面試題目	① 為什麼選擇本公司？ ×1 ② 曾有過類似的工作經驗或活動嗎？ ×1 ③ 未來計劃 & 就業 or 進修？ ×1.5 ④ 離開上家公司的原因？ ×1 ⑤ 自認為的特長與家庭背景？ ×1.5
演示精彩預告	本公司是全球投顧公司，正要應徵兩個職位， 1, 投顧經理, 2, 分析員 老鳥葉要應徵 job 1，菜鳥黃要應徵 job 2， 她們要怎麼面對面試官冷臉鍾 & 講評官笑臉駱呢？

演示分工表

工作項目	負責人	備註
面試者	葉穎(24) 黃啟顏(22)	
面試官	鍾維芩(27)	
講評官	駱巧軒(26)	
編劇	詹惟文(25)	
導演	黃琍樺(21)	
攝影	楊詠捷(23)	

附件四 「面試我最行」演示分工表參考資料之二

面試我最行

➲➲演示資料

項目	內容說明
班級 & 組別	高一 信 班 第 2 組
行業類別	媒體/出版/旅遊
造型重點	得體大方.活潑有朝氣
面試題目	1.你為什麼對本公司的職位有興趣? 2.有無相關工作經驗? 3.敘述一下對此工作的了解? 4.有無進修計畫? 5.你對本公司有無問題或意見? 6.若你進入本公司,你希望達成什麼目標或成就? 7.擔任記者時常須面對各種情況及在各地奔波,你如何針對這種情形調整你的心態及生活?
演示精彩預告	兩組明顯對比的應徵者 展開大廝殺!

➲➲演示分工表

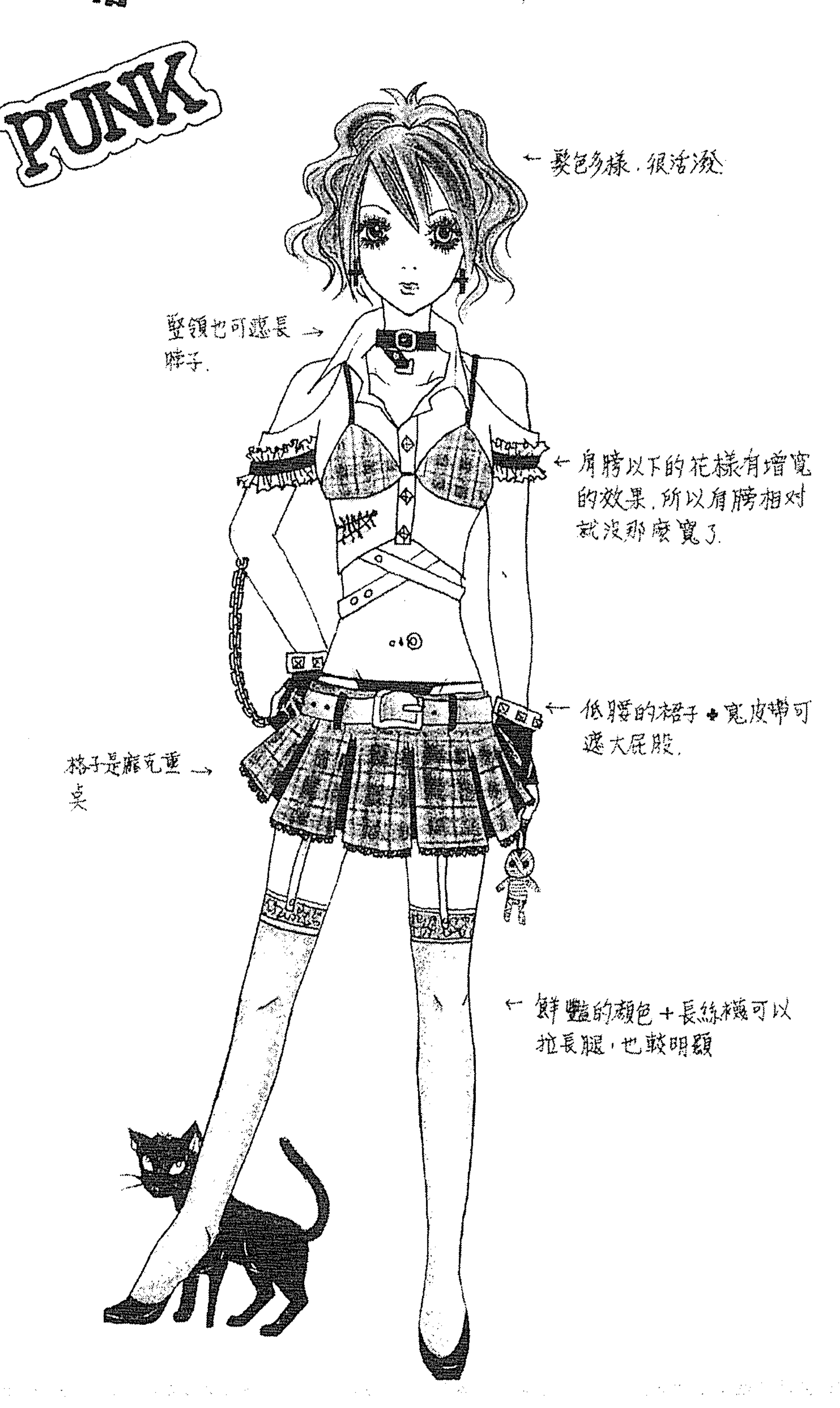
95

工作項目	負責人	備註
面試者	10周玠君/12林佳蓉	
面試官	9辛翊/14林羿辰	
講評官	11.林15如/15林見妤	
編劇	everyone	
導演	13林欣穎	
攝影	16.林微芸	
機動	9辛翊/14林羿辰	

附件五「我是設計師」學習單學生作品之一

設計師

設計師大名 林艾葶 ※ 孝 班 15 座號※



附件五「我是設計師」學習單學生作品之二

設計師

設計師大名 易思瑩 ※ 孝 班 14 座號※

鵝蛋臉可以清新層次短髮來襯

新款帽式設計為整體裝扮多帶來一分活潑可愛，是為我們這個年紀的青少女打造的

黑色緞帶繫在脖上成蝴蝶結，帶來簡單高雅感

簡單可愛的兩朵小花為樸素衣服帶來活潑清新的變化

較長而蓬的衣襬可遮掩較大臀部及粗肥大腿

兩件式服裝營造層次感，加以胸前皺褶，有「加大」效果

深色、長而寬鬆的燈籠褲不僅可愛，且可將大小腿的粗肥線條掩飾過去，營造較纖細的錯覺感

褲上小圓鏤空，在簡單中求變化，又是一項活潑新元素

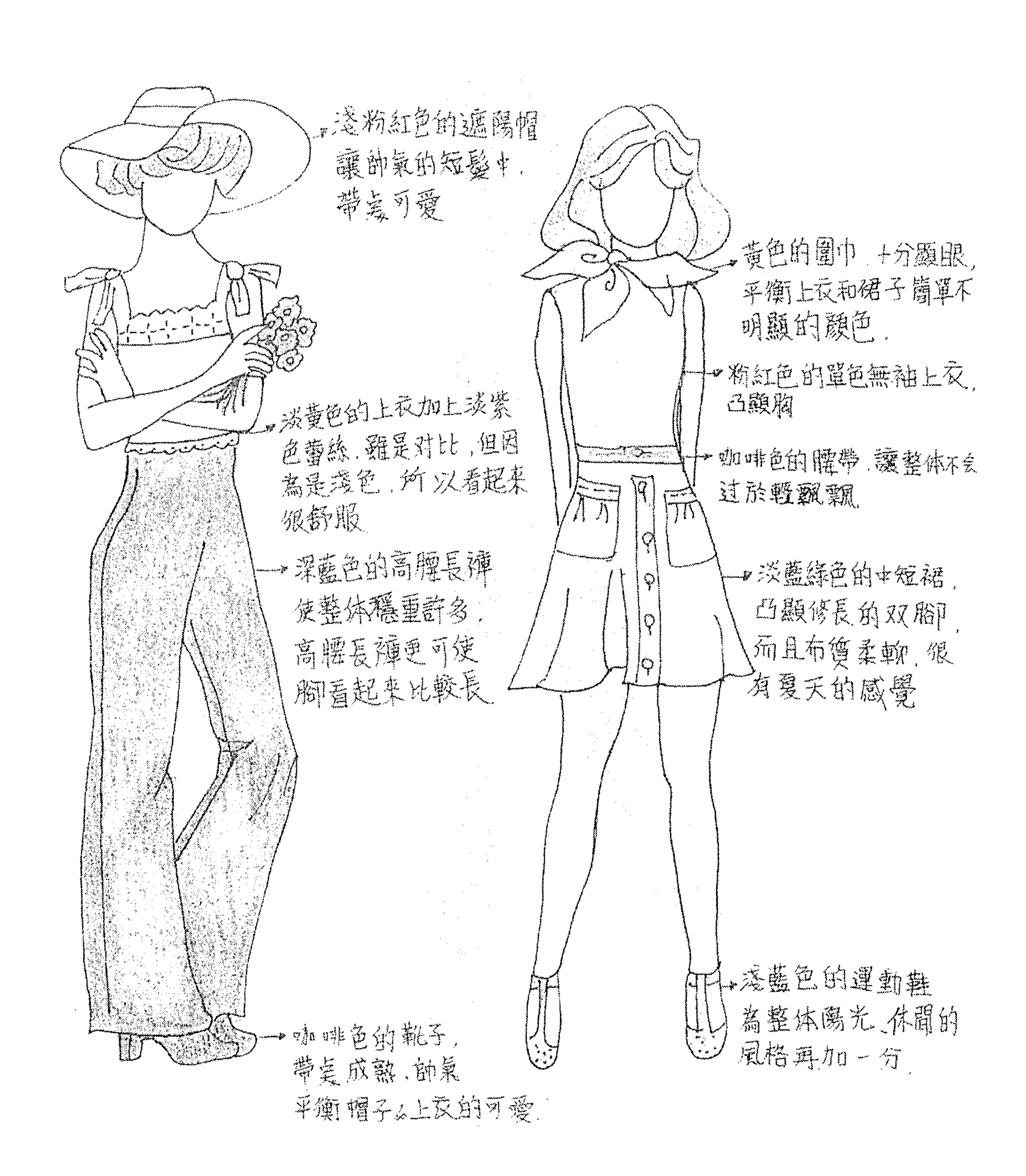
設計理念：
簡單大方中又不失端莊氣質，粉色系的運用能達到視覺上青春可愛的氣息，褲裝搭配也能讓人自由活動，是適合青少女的一款服飾。

典雅紫色的小高跟襯托高雅氣質，且可營造拉長腿的效果

附件五「我是設計師」學習單學生作品之三

設計師

設計師大名 蔣舜彥 ※ 孝 班 32 座號※



附件五「我是設計師」學習單學生作品之四



附件六「面試我最行」評選單參考資料之一

面試我最行評選單

高一 [illegible] 班　第 1 組　座號 5　姓名 王靖雅

評選項目	勾選組別				
	第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組
最佳面試人	✓		✓		
最佳面試官	✓				✓
最最賣力組	✓			✓	
最佳編劇組	✓	✓			

心得感想：老師上課時已作了清楚的解釋，經過同學們動態的表演後更能了解面試的應對技巧，最近學校有辦高三模擬面試，我因為是義工所以有去幫忙，我發現不管是求職或申請大學的面試，回答正不正確固然重要，藉面試展現出自己的熱忱是最重要的。

面試我最行評選單

高一 仁 班　第 四 組　座號 [illegible]　姓名 陳思如

評選項目	勾選組別 最多2票，可選自己組。				
	第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組
最佳面試人	✓				✓
最佳面試官		✓	✓		
最最賣力組	✓		✓		
最佳編劇組				✓	

心得感想：這次的演示讓我看見很多以前不知道的社交禮儀和細節，也了解很多行業的基本需求和特性，大家都很努力地表現出最好的一面，值得給自己掌聲鼓勵。面試中的各種狀況幾乎都被呈現出來了(ex:機車面試官)，可見同學們真的下了功夫去研究、嘗試。

附件六「面試我最行」評選單參考資料之二

面試我最行評選單

高一 愛 班　第 五 組　座號 40　姓名 鄭佳云

評選項目	勾選組別				
	第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組
最佳面試人		✓	✓		
最佳面試官			✓		
最最賣力組		✓			✓
最佳編劇組				✓	✓

心得感想：這次看完大家的面試，覺得對各種領域有更多的了解，而且覺得每組都很賣力也很努力的準備，並且也看到不少適合某些領域的裝扮，這次面試不僅看到了大家投入的成果更看到了大家的努力。

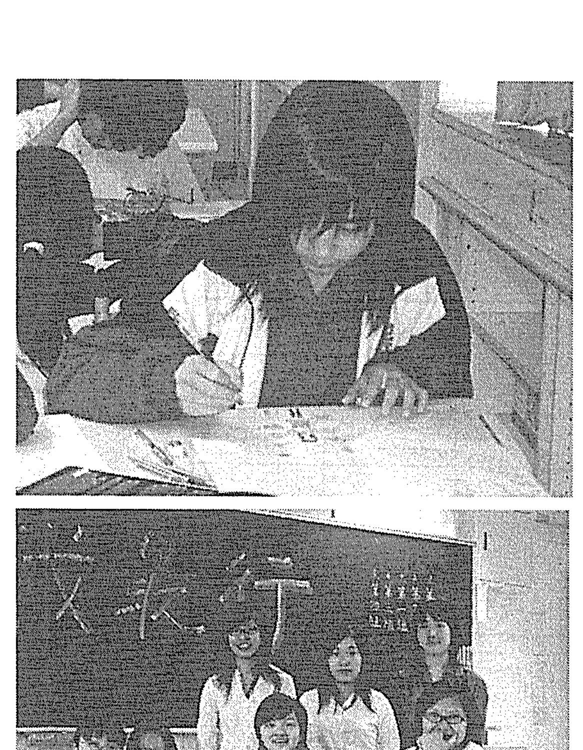
面試我最行評選單

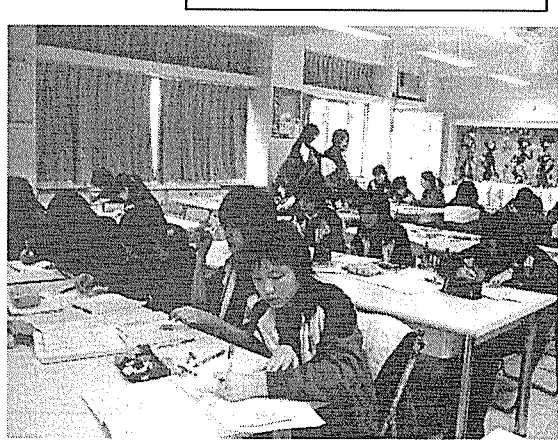
高一 孝 班　第 1 組　座號 4　姓名 王紹芳

評選項目	勾選組別				
	第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組
最佳面試人		✓			
最佳面試官			✓		
最最賣力組	✓			✓	
最佳編劇組					✓

心得感想：每一組都表演的好精彩！從每一組正確示範的表演中，可以學習如何禮貌又有重點的回答面試官，對[illegible]面試很有幫助，再者，由老師告訴我們標準坐、站姿也很重要，因為這是最基本的禮儀。這次的演出真是有趣又充實。

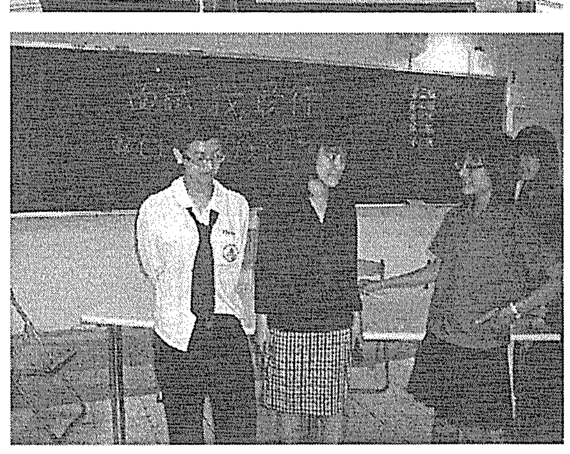
附件七 活動照片之一

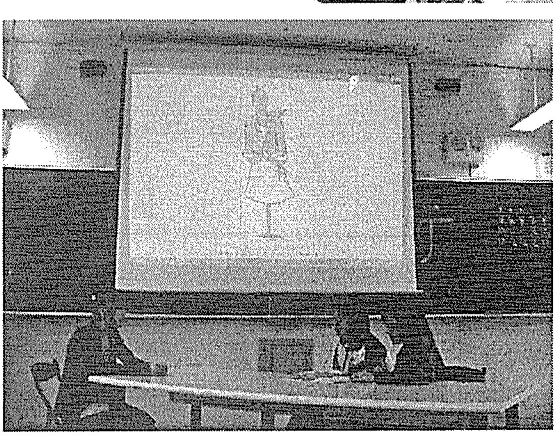




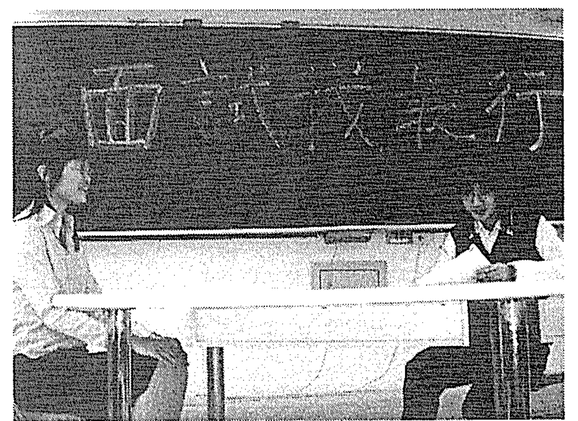












附件七 活動照片之二

